



Eindrücke von der St. Josephs Farm in Mbulamuti



## Liebe Mitglieder, liebe Freunde Ugandas,

wie es inzwischen gute Tradition geworden ist, melden wir uns zum Ende des Jahres mit einem Mitgliederbrief des Freundeskreises Uganda e.V. zu Wort. Am Ende des Mitgliederbrief findet ihr ein Rezept für ugandischen Chai. Vielleicht ist eine Tasse Tee das richtige Getränk zur Lektüre. Im Rundbrief findet ihr ein Update von der St. Josephs Farm in Mbulamuti und der Frauengruppe „Faith and Love“. Außerdem ausführliche Informationen zu unserer Weihnachtsaktion 2024. Dazu gibt es Bilder von Veronikas Besuch aus Uganda und einen kurzen Bericht von unserer Mitgliederversammlung im November.

Viel Freude beim Lesen des aktuellen Newsletters wünscht euch

**Euer Vorstand  
des Freundeskreises Uganda e.V.**

## Aus unseren Projekten

### St. Josephs Farm Mbulamuti

2024 sind wir dabei wieder ein größeres Projekt bei der „St. Josephs Integrated Farm“ in Mbulamuti umzusetzen. Mit den Spenden, die wir im Juli und November überwiesen haben, wird aktuell die Wasserversorgung der Farm verbessert und die Farm kann weiter professionalisiert werden.



Mitarbeiter der Farm beim Wasser schleppen



Seit 2020 ist der Viehbestand auf der St. Josephs Farm auf über 40 Tiere (Rinder, Schafe und Ziegen) angewachsen. Daher werden neue Wassertanks dringend benötigt, um die Wasserversorgung der Farm zu sichern. Bisher kommen die Arbeiter in der Trockenzeit kaum hinterher, um Wasser von Hand oder mit der Schubkarre vom Bohrloch zu holen und zu den Tieren zu schleppen.

Für die Verbesserung der Wasserversorgung werden aktuell zwei Wassertanks mit einem Fassungsvermögen von je 10.000 Liter errichtet. Die Tanks können entweder in der Regenzeit mit Regenwasser vom Dach der Farmgebäude befüllt oder in der Trockenzeit über die örtliche Wasserleitung gespeist werden. Von den Wassertanks kann so zu jeder Jahreszeit die Wasserversorgung der Tiere sichergestellt werden, die Tiere

bekommen genügend Trinkwasser und die Farmarbeiter werden entlastet und können weiter an der Professionalisierung der Farm arbeiten.

Das erste Fundament für die Wassertanks war bei Veronikas Besuch im November bereits fertiggestellt, das zweite noch im Bau.

**Baufortschritt bei den neuen Wassertanks für die St. Josephs Fram**



### **Frauengruppe „Faith and Love“**

Die Frauengruppe hat sich in den vergangenen anderthalb Jahren wieder gut etabliert. Jede Woche besucht Faith die Frauen im Slum von Walukuba. Die Frauen im Programm sind aus verschiedenen Ethnien, glauben an verschiedene Religionen und sind zum größten Teil alleinerziehende Mütter, die in kleinen Mietzimmern leben. Faith unterstützt sie mit Essenspaketen, die Maismehl, Reis, Zucker und Seife enthalten. Außerdem spendet sie den Frauen ein offenes Ohr, Zuspruch und wenn nötig ein von uns finanzierten Gang zum Arzt.

Bei den samstäglichen Treffen wächst, trotz aller Unterschiede, die Verbundenheit zwischen den Frauen. Faith nutzt die Treffen, um der Gruppe Mut zuzusprechen, mit ihnen zu beten und wichtige gesellschaftliche Themen mit den Frauen zu besprechen.

Als weitere Säule im Faith and Love Projekt haben wir im Sommer 2024 ein Programm gegen Periodenarmut begonnen. Faith konnte zu Beginn sechzig Mädchen und Frauen und in das Programm aufnehmen. Das war anfangs gar nicht so einfach, denn die Menstruation ist in Uganda ein sensibles Thema. Es gab in der Vergangenheit einige Organisationen, die Mädchen ausgenutzt und ihnen nicht wirklich geholfen haben. Deshalb haben die Mädchen teilweise erst zögerlich das Hilfsangebot angenommen. Im Programm aufgenommen wurde eine Mischung aus Schulmädchen und jungen Mädchen und Frauen, die verschiedene Aktivitäten ausüben, um zu leben.



**Faith bei einem ihrer Familienbesuche im Slum Walukuba**

## Unsere Weihnachtsaktion 2024

**„Solidarität statt Zeugs“ – Geschenke für Menschen, die schon alles haben und Solidarität mit Mädchen und Frauen in Walukuba.**

Unter diesem Slogan versuchen wir im Rahmen unserer Spendenaktion zu Weihnachten 2024 das Projekt gegen Periodenarmut in Walukuba für das Jahr 2025 finanzieren und so die Weiterführung des Programms zu sichern.

Vielen von uns geht es so, dass wir gar nicht wissen, was wir uns zu Geburtstagen oder Weihnachten schenken sollen. Denn in Europa haben wir doch letztlich alles, was wir brauchen und können uns die meisten Wünsche selbst finanzieren und verwirklichen. Zu wissen, wie wenig die Mädchen und Frauen in Walukuba haben, ist zumindest für uns oft erschreckend. Da kam die Idee auf, statt sich gegenseitig unnütze Dinge zu schenken, Solidarität mit der weiten Welt zu verschenken. Ein Stern oder Herz aus Walukuba mit afrikanischem Print soll ein Zeichen dieser Solidarität sein, als Dankeschön die Spende repräsentieren und ausdrücken, welche Chancen mit der Spende verbunden sind: reduzierte Stigmatisierung, Empowerment von Mädchen, verbesserte Schulbildung und mehr Chancen für die Mädchen, dem Kreislauf der Armut zu



Mädchengruppe bei der Verteilung der Binden

entkommen.



Bei den Vorbereitungen für die Weihnachtsaktion

Mit 30 € pro Jahr kann je ein Mädchen aus dem Slum mit Binden, Vaseline und Seife unterstützt werden. Für jede Spende ab 15 € (Finanzierung eines Mädchens für 6 Monate) haben wir einen kleinen Weihnachtsstern oder ein Herz (gefertigt in Walukuba) zusammen mit einer Karte versendet. Für kurzentschlossene Spenden bitte per E-Mail melden, vielleicht kommen Stern und Grußkarte ja noch bis Weihnachten an. Und auch nach den Feiertagen läuft die Aktion weiter und wer möchte, kann noch immer einen Stern oder Herz mit Karte für seine Spende und zum Verschenken bekommen.

Stolz blicken wir auf die ersten Monate des Programms zurück. Bereits im September 2024 konnten wir genug Spenden sammeln, um Periodenprodukte sowie Vaseline und Seife für 100 Mädchen für weitere 4 Monate zu finanzieren. Die Mädchen bekommen jeden Monat eine Packung Binden geschenkt. Dazu legen wir etwa eine halbe Packung Binden jeden Monat dazu, entweder für besonders starke Perioden oder um auch die Mütter oder andere Mädchen im Umfeld unterstützen zu können. Außerdem bekommen die Mädchen dreimal im Jahr eine Großpackung duftende Seife und einen Pott Vaseline geschenkt.

Dass manche Mädchen nur die Unterhose besitzen, die sie tragen, war schockierend zu hören. Eine weitere Unterhose ermöglicht ihnen zumindest diese zu waschen und täglich zu wechseln. 2025 gibt es daher zumindest eine neue Unterhose für jedes Mädchen.



Obwohl wir dadurch etwas weniger Mädchen helfen können, war in den ersten Monaten des Programms schnell klar, dass insbesondere Seife und Vaseline den Mädchen sehr wichtig sind für die persönliche Hygiene. Oft fehlt es ihnen nämlich an Seife, um sich gründlich waschen und an Vaseline, um sich danach eincremen zu können. Für ihre schwarze Haut ist Vaseline die bessere Lösung als uns bekannte Body Lotions. Nur so können wir die Mädchen effektiv vor Stigmatisierung, schlechten Gerüchen und vor allem vor Krankheiten schützen.

Die Pubertät ist eine herausfordernde Phase im Leben eines jeden Mädchens. Gerade ein Mädchen, das in Walukuba, im Slum in Uganda, unter extremer Armut heranwächst, steht vor großen Herausforderungen. Wenn hier einem Mädchen nicht früh geholfen und beigestanden wird, kann dies dazu führen, dass es in der Schule fehlt, Minderwertigkeitskomplexe entwickelt und krank wird. Genau hier wollen wir helfen.

Schockierend sind insbesondere die Geschichten, die erzählen, wie sich die Mädchen bisher geholfen haben. So erzählt unsere Projektkoordinatorin Faith z.B. von Lumpen und alten Kleidungsresten, die mit einem Gummi um den Bauch getragen werden, oder mit Erde gefüllten, durchlöchernten Plastiktüten, die in die Unterhose gesteckt werden, oder sogar, dass die Mädchen drei Tage am Stück auf den Boden in der Hütte kauern, dort auf den Boden bluten und einfach nur darauf warten, bis die Periode wieder vorbei ist.

Neben der direkten Versorgung der Mädchen mit Binden nutzt Faith die Gelegenheit, um den Mädchen Mut zu machen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken, indem sie ihnen zu Beispiel erklärt, dass sie stolz auf ihre Zyklen als Zeichen des Reproduktionsfähigkeit einer Frau sein dürfen.

Faith hat die Mädchen für uns gefragt, was die Binden für sie bedeuten und dabei unter anderem die folgenden Antworten bekommen:

*Natalie:* „In der Vergangenheit haben wir oft Stoffstücke genutzt, um uns während der Periode selbst zu helfen. Jetzt können wir die Binden nutzen. Dadurch sind wir selbstbewusst und mutig genug, um uns auch während der Periode mit Freundinnen zu treffen, zum Gebet oder zur Schule zu gehen. Durch die Binden fühlen wir uns wohl.“



*Cathrica:* „Ich kann nicht genug tun, um mich zu bedanken. Mir als Mensch, als Mädchen haben die Binden sehr geholfen. Wenn ich sie während meiner Periode trage, kann ich mit meinen Freundinnen zusammen sein ohne Angst zu haben, dass Blut durchkommt.“

*Namwase:* „Ich bin dankbar für das Geschenk der Binden. Sie helfen uns ein sichereres Leben zu führen, unsere persönliche Hygiene zu verbessern, Freundinnen zu treffen und selbstbewusster zu sein.“

*Sharifa:* „Seit ich die Binden bekommen habe, kann ich auch als Mädchen ein gutes Leben führen. Sie helfen mir meine Hygiene zu verbessern und Infektionskrankheiten zu verhindern.“

## Aus dem Vereinsleben

### Mitgliederversammlung am 23.11.2024

Vor einigen Wochen haben wir uns am Samstag, 23.11.2024 im Nebenraum des TVA-Clubhauses „Griechisches Glück“ in Geislingen getroffen. Neben organisatorischen Punkten, dem Jahresbericht des Vorstandes, dem Finanzbericht der letzten knapp zwei Jahre und einer kurzen Abstimmung, bestand der Hauptteil der Versammlung aus Projektberichten. Veronika war nur eine Woche vor der Versammlung aus Uganda zurückgekommen und hat direkt die Gelegenheit genutzt, Bilder aus den Projekten zu zeigen und ausführlich zu berichten. Nach Rückfragen zu unseren Projekten wurde unser neues Instagram Profil vorgestellt, die Weihnachtsaktion 2024 offiziell eröffnet und die ersten Sterne verteilt. Anschließend haben wir gemeinsam gegessen und sind noch gemütlich beisammengesessen. Ausführliche Berichte und Bilder zu den Projekten wird es im Laufe des nächsten Jahres in den Mitgliederbriefen geben.



### Chai Tee-Rezept – afrikanische Stimmung für kalte Tage

#### Zutaten:

- 4 Tassen Wasser
- 2 Tassen Milch
- 2–4 Teelöffel lose, schwarze Teeblätter (oder zwei Beutel Englisch Breakfast Tee)
- Ca. 2cm kleingeschnittenen, frischen Ingwer
- Wer möchte außerdem 1 Teelöffel Kardamom und bis zu 4 Stangen Zimt

Zwei leckere  
Tassen Chai.



#### Zubereitung:

1. Wasser, Teeblätter oder Teebeutel mit den Gewürzen etwa 10 Minuten köcheln lassen.
2. Die Milch hinzufügen und ebenfalls erhitzen
3. Abseihen und mit Rohrzucker servieren. In Uganda wird der Tee meist ziemlich süß getrunken.

Am Ende dieses Newsletters ist es Zeit Danke zu sagen. Danke an euch alle, die ihr unsere Projekte in Uganda unterstützt. Sei es mit einer Spende oder eurem Engagement beim Gestalten von Instagram Posts, Flyern, dem Organisieren von Frühstück, Konzerten und anderen Veranstaltungen, beim Weitertragen unserer Projekte und Geschichten und so vielem mehr. Für unserer Projektpartner ist es neben den Spenden so wichtig zu wissen, dass wir als Freundeskreis Uganda e.V. hinter ihnen stehen und ihren Einsatz unterstützen. Während der Reise nach Uganda ist Veronika so viel Dankbarkeit begegnet, die wir an dieser Stelle an euch weitergeben möchten: **Dankeschön! Thank you! Asante Sana! Webale ihno! Herzlichen Dank!**

Mit diesem Danke verabschieden wir uns für 2024 und wünschen euch alle schöne Festtage, frohe Weihnachten, ein paar ruhige Momente zwischen den Jahren und einen guten und gesunden Start ins neue Jahr 2025.

#### Herzliche Grüße von

**Eurem Vorstand des Freundeskreises Uganda e.V.**